

manuel de démarrage rapide

FORERUNNER® 405

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS AVEC
SYNCHRONISATION SANS FIL










AVERTISSEMENT : ce produit contient une batterie au lithium-ion non remplaçable. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage, pour prendre connaissance d'importantes consignes de sécurité concernant la batterie.

AVERTISSEMENT : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Etape 1 : utilisation du cadre tactile

Le pourtour argenté - ou lunette - du cadran de la montre fait office de commande multifonctions.

Pression simple ou pointage : opérez une légère pression du doigt sur la lunette pour effectuer une sélection, passer d'une option de menu à une autre ou changer de page.

Pression prolongée : touchez l'une des zones étiquetées et maintenez le doigt appuyé pour passer d'un mode à l'autre.

Pression double : appuyez sur la lunette avec deux doigts sur deux zones à la fois pour activer le rétro-éclairage.

Pression-déplacement (défilement) : appuyez sur la lunette et faites glisser votre doigt pour faire défiler le menu ou pour augmenter ou réduire des valeurs.



Zones et boutons de la lunette tactile



❶ **time/date** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode de date/heure.

❷ **GPS** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode GPS.

❸ **menu** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour ouvrir la page Menu.

❹ **training** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode d'entraînement.

❺ **start/stop/enter** :

- Appuyez sur ce bouton pour lancer/arrêter le chronomètre lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour effectuer une sélection.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

❻ **lap/reset/quit** :

- Appuyez sur ce bouton pour créer un nouveau circuit lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton et maintenez le enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez pour quitter un menu ou une page.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

Astuces

- Lorsque vous touchez la lunette, veillez à appuyer suffisamment fort.
- Touchez le pourtour extérieur de la lunette, là où les mots s'affichent, et non pas le pourtour intérieur entourant le cadran.
- Lorsque vous effectuez une sélection, veillez à ce que celle-ci soit bien différenciable de toute autre action.
- Lorsque vous utilisez la lunette, veillez à ne pas laisser vos doigts appuyés dessus.
- Lorsque vous manipulez la lunette, évitez de porter des gants épais.
- Si la lunette est humide, essuyez-la avant de l'utiliser.

Verrouillage de la lunette

Pour éviter tout risque d'utilisation de la lunette (pouvant être provoqué par l'humidité ou un choc), appuyez simultanément sur les boutons **enter** et **quit**. Pour déverrouiller la lunette, appuyez de nouveau sur les boutons **enter** et **quit** simultanément.

Mode Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, le Forerunner passe en mode Economie d'énergie. Le Forerunner passe en mode Economie d'énergie lorsque le chronomètre ne fonctionne pas, lorsque vous ne rejoignez aucune destination via la page de navigation, et lorsque vous n'avez touché aucun bouton ni la lunette.



Dans ce mode, vous pouvez afficher l'heure, activer le rétroéclairage et utiliser la connexion informatique ANT+™. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

Etape 2 : chargement de la pile

Le Forerunner est livrée éteinte pour préserver la pile. Chargez le Forerunner pendant au moins 3 heures avant de commencer à l'utiliser.



REMARQUE : pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts de recharge et la surface environnante avant de charger l'appareil.



ASTUCE : le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 C et supérieure à 50 °C).

Pour charger le Forerunner :

1. Branchez le connecteur USB situé sur le câble du clip de chargement à l'adaptateur secteur.
2. Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les bornes du clip de chargement avec les contacts présents au dos de le Forerunner.



4. Fixez le chargeur sur le cadran du Forerunner à l'aide du clip.



L'autonomie d'une batterie chargée à 100 % dépend de l'utilisation qui est faite de l'appareil. Avec une batterie pleine, le Forerunner avec GPS peut fonctionner pendant un maximum de 8 heures.
Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Etape 3 : configuration de le Forerunner

La première fois que vous utilisez votre Forerunner, suivez les instructions à l'écran pour apprendre à utiliser la lunette et à configurer la montre.

Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+, sélectionnez **Oui** lors de la configuration pour permettre le couplage (la connexion) du moniteur de fréquence cardiaque à votre Forerunner. Reportez-vous à l'étape 3 pour plus d'informations.

Etape 4 : acquisition de signaux satellites

Pour régler l'heure et commencer à utiliser le Forerunner, vous devez procéder à l'acquisition de signaux satellites GPS au préalable. Cette opération peut prendre plusieurs minutes.



REMARQUE : pour désactiver le récepteur GPS et utiliser le Forerunner en intérieur, touchez la zone **GPS** et maintenez le doigt appuyé. Sélectionnez **Désactivé** pour **GPS**.



REMARQUE : il est impossible de procéder à l'acquisition de signaux satellites lorsque vous vous trouvez en mode Economie d'énergie. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que l'antenne le Forerunner est orientée vers le ciel.



2. Touchez la zone **training** et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode d’entraînement.
3. Ne bougez pas le doigt tant que la page de localisation des satellites n’a pas disparu.

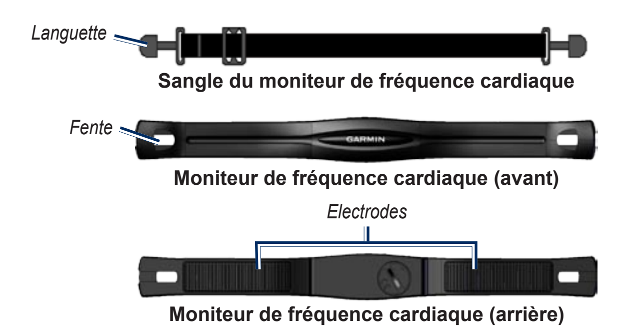
Lors de la réception de signaux satellites, l’icône GPS s’affiche sur les pages du mode d’entraînement.

Etape 5 : couplage du moniteur de fréquence cardiaque (facultatif)

Lorsque vous essayez de coupler votre moniteur de fréquence cardiaque à votre Forerunner pour la première fois, tenez-vous à 10 m de tout autre moniteur de fréquence cardiaque.

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.
2. Humidifiez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



Sangle du moniteur de fréquence cardiaque

Moniteur de fréquence cardiaque (avant)

Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)

3. Attachez la sangle à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque, autour de la poitrine.



REMARQUE : le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Appuyez sur le bouton **quit** ou **enter** pour quitter le mode Economie d'énergie.
5. Approchez le Forerunner à portée du moniteur de fréquence cardiaque (3 m). L'icône de fréquence cardiaque s'affiche sur les différentes pages du mode d'entraînement.

Etape 6 : prêt... partez !



ASTUCE : définissez votre profil d'utilisateur pour permettre un calcul correct des calories. Touchez la zone **menu** et maintenez le doigt enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres** > **Profil d'utilisateur**.

1. Touchez la zone **training** et maintenez le doigt enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.

4. Appuyez sur le bouton **reset** et maintenez-le enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

Etape 7 : téléchargement du logiciel gratuit

ANT Agent™ vous permet d'utiliser votre Forerunner avec Garmin Connect™, un outil d'entraînement via le Web, et Garmin Training Center®, un outil d'entraînement sur ordinateur.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/forerunner405.
2. Suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application ANT Agent.

Etape 8 : couplage de votre ordinateur à votre Forerunner



REMARQUE : avant de connecter la clé USB ANT Stick™ à votre ordinateur, vous devez télécharger le logiciel, comme indiqué à l'étape 7 de sorte que les pilotes USB nécessaires soient installés.

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB disponible de votre ordinateur.



2. Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (3 m).
3. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre Forerunner, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **oui**.

4. Le numéro affiché par ANT Agent doit s'afficher également sur votre Forerunner. Si c'est le cas, sélectionnez **oui** sur votre Forerunner pour terminer le couplage.

Etape 9 : transfert de données vers votre ordinateur

Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (3 m). ANT Agent transfère automatiquement les données de votre Forerunner vers les outils Garmin Connect ou Garmin Training Center.



REMARQUE : cette opération peut prendre quelques minutes si le volume des données est important. Les fonctions du Forerunner ne sont pas disponibles lors du transfert de données.

Utilisez Garmin Connect ou Garmin Training Center pour afficher et analyser vos données.

Utilisation des quatre modes

Touchez l'intitulé d'une des quatre zones de la lunette et maintenez le doigt appuyé pour changer de mode.

Mode date/heure

Ce mode affiche la date et l'heure actuelles. Pointez sur la lunette pour faire défiler les pages disponibles, notamment l'heure, la jauge de la batterie et l'heure de l'alarme.

Mode GPS

Le mode GPS vous permet d'afficher et d'utiliser le menu GPS. Vous pouvez afficher la page des satellites, activer ou désactiver le GPS, enregistrer des positions et y accéder et revenir à votre point de départ.

Mode Menu

Le mode Menu vous permet d'accéder à l'historique de votre Forerunner, au menu Entraînement, ainsi qu'aux paramètres de la montre.

Mode Training

Le mode Training est le mode le plus fréquemment utilisé. Utilisez le mode Training pour enregistrer vos activités, afficher vos données d'entraînement et vous mesurer à votre Virtual Partner®.

Réinitialisation le Forerunner

Si votre Forerunner est bloqué, réinitialisez-le. Appuyez sur les boutons **enter** et **quit** simultanément jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes). Ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.

Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Visitez le site Web à l'adresse suivante : http://my.garmin.com. Conservez en lieu sûr le ticket de caisse original ou une photocopie.

Informations supplémentaires

Pour plus d'informations sur les paramètres et fonctions le Forerunner, reportez-vous au manuel d'utilisation.



ATTENTION : le Forerunner n'est pas conçue pour une utilisation prolongée dans l'eau. Une immersion prolongée dans l'eau peut entraîner un court-circuit, lequel peut provoquer une brûlure ou irritation cutanée sans gravité sur la zone couverte par la montre.

Pour prendre connaissance des informations produit et des accessoires les plus récents, visitez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com.



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
N° 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Novembre 2009 Numéro de référence 190-00700-50 Rév. C Imprimé à Taiwan